

Pedro Martínez Ruiz

Coach y risoterapeuta.

La felicidad a la vuelta de la esquina

Dice nuestro invitado: «Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te acerca al lugar en el que quieres estar mañana, sino es así cambia de actitud». Si estás aburrido o cansado o si tienes miedo de soñar tu verdadero sueño, este libro, *La felicidad a la vuelta de la esquina*, te va a ayudar a encontrar tu propia senda en busca de la felicidad. Bienvenido Pedro.

Muchas gracias, encantado de saludarte.

En su libro *La felicidad a la vuelta de la esquina* expone con mucha sencillez y convicción todo aquello que le ha ayudado a pensar en positivo. Así, para empezar, denos una primera pauta, un primer paso, para ir haciendo camino hacia esa, tan ansiada, felicidad.

Bueno, yo te diría que debemos agradecer todo aquello que tenemos ya que muchas veces nos pasa desapercibido y, mientras estamos luchando por aquello que deseamos, no agradecemos lo que ya poseemos.

¿Sería todo más fácil si pudiéramos tomar cada día vitamina F, la que podemos encontrar leyendo su libro?

Bueno, yo creo que sí que puedes encontrar mucha vitamina F en él, pero de lo que tenemos que darnos cuenta es que la llevamos dentro, somos nosotros los que tenemos que sacarla. Pero sí, este libro quiere

que nos demos cuenta de ello, y nos dice que llevamos muchas cosas buenas dentro de nosotros, simplemente debemos sacarlo y aprovecharlo.

Dice su biografía, Pedro Martínez Ruiz es optimista de nacimiento y motivador vocacional por encima de su formación como coach o risoterapeuta. Desde siempre le ha gustado animar, motivar y ayudar a la gente a que cumpla sus sueños, pero para que se cumpla un sueño, Pedro, ¿por dónde empezamos?, ¿qué hemos de hacer?

Siempre digo que para que se cumpla un sueño primero hay que soñarlo, o sea, debemos desearlo, visualizarlo, pero, también, luchar por ello porque simplemente soñando no lo vamos a conseguir, debemos poner en el día a día un pequeño granito de arena para avanzar en ello. Por ejemplo, uno de mis sueños fue escribir un libro, lo pensé, lo soñé, lo deseé, pero, aparte, me puse manos a la obra para que se hiciera realidad. Debemos soñarlo con fuerza pero, también, debemos poner todo de nuestra parte para lograrlo.

Sobre todo la constancia, también.

Por supuesto, la constancia y la paciencia es todo lo que nos ayuda a conseguirlo. A lo mejor al principio no es fácil y nos cansamos, lo dejamos de lado, pero hay que ser constantes, hay que tener paciencia, entendiendo que no siempre es fácil, pero bueno, tenemos que poner de nuestra parte para llegar a ello y conseguirlo.

Eso es más fácil para personas como usted, optimistas de nacimiento. Pero, y a aquellas personas que son pesimistas, ¿qué decirles para mejorar ese estado de ánimo, hacer crecer la autoestima, hacer qué crezca la ilusión en ellos?

Bueno, es importante rodearnos de cosas, de personas positivas que nos ayuden a intentarlo. Si no somos optimistas de nacimiento debemos rodearnos de cosas que nos motiven a ello, a intentar ver el lado bueno, intentar juntarte con esa persona positiva, con aquella lectura que te agrada y que te hace sentir mejor. Lograr un sueño para que te ayude a motivarte y entusiasmartelo por el día a día. Y si ya somos optimistas debemos cultivarlo como otras muchas cosas en la vida.

Rodearnos de cosas positivas, ver el lado bueno, ver ese vaso medio lleno que, a veces, cuesta, ¿y somos, Pedro, realmente conscientes de que la felicidad está más cerca de lo que imaginamos, tal vez a la vuelta de la esquina cómo dice su libro? Y, a veces, creo que la tenemos delante y es que ni nos damos cuenta.

Pues sí, muchas veces no nos damos cuenta, simplemente si miramos un poquito a nuestro alrededor y vemos la familia que tenemos, los amigos, el disfrutar de un paseo, de un café con alguien querido, de una película... Son cosas que las tenemos tan a la mano y tan al lado que no nos damos cuenta, y yo creo que eso es lo que nos hace grandes, es lo que nos hace, realmente, felices.

Ha trabajado como informático y formador de formadores, es experto en redes sociales, su pasión por la escritura ya empezó desde niño y, hace un par de años, -aquí empieza la gran historia- abrió una página Facebook, *Que la sonrisa te acompañe*, para ayudar y aportar cosas positivas. Empezó a escribir pequeños artículos en ese blog, www.quelasonrisateacompañe.com y a colaborar en algún medio de comunicación. ¿Qué pasa a partir de aquí?

Empiezo, poco a poco, a entrar en las redes sociales, a la gente le gusta, me animo a abrir una web... Verdaderamente mi motivación fue el ayudar, intentar aportar cosas positivas y, a la vez, escribir páginas y artículos que era mi otra gran pasión. Entonces, claro, a raíz de eso pues me surgió alguna

entrevista, colaboración con algún medio y me hacen la pregunta: «¿Dónde podremos comprar tu libro?». Y yo pensé: «Bueno, deberé escribirlo primero». Y me puse manos a la obra porque vi que gustaba lo que escribía y a mí también me gustaba escribir. Entonces decidí dar rienda suelta a esa pasión y así cumplir el sueño de poder tener un libro, y así empezó todo.

Se le cumple el sueño pero, además, se añade un gran regalo, ese prólogo de Irene Villa que es un gran referente y ejemplo. Me conmueve cuando Irene dice: «A este libro hay que recurrir cuando olvidemos la importancia de sonreír».

Es un regalo y un honor que Irene Villa me haya escrito el prólogo porque para mí siempre ha sido un ejemplo a seguir. Y, de hecho, antes de saber que lo iba a escribir ya hablaba de Irene en el libro, o sea que para mí ha sido un regalo muy grande. Y realmente es así, muchas veces olvidamos la importancia de sonreír porque una sonrisa es muy importante. Además, científicamente, está demostrado que cuando sonreímos segregamos unas hormonas que son las de la felicidad, o sea, endorfinas y, realmente, es lo que nos ayuda muchas veces a superar los días malos y el día bueno se convierte en espléndido. O sea que sí, debemos recordar, siempre, la importancia de sonreír.

En *La felicidad a la vuelta de la esquina* destaca esa sonrisa y, también, destaca el yoga de la risa, ambas nos llevan a la alegría de una manera directa. ¿Qué es el yoga de la risa?, ¿por qué cada vez tiene más seguidores?

Lo inventó, lo desarrolló, el doctor Cataria que es un señor de la India y él se dio cuenta que mucha gente dejaba de sonreír, veía por las calles que los niños sonreían más pero los adultos cada vez menos. Entonces, descubrió, a través de ejercicios, que forzando la risa llegabas a la risa verdadera, el cerebro no distingue cuando tú fuerzas la risa y al final te ríes y te encuentras mejor. En el desarrollo de esta

actividad creó grupos de yoga de la risa por todo el mundo, mezclada con actividades de risoterapia. Simplemente para esto, para darnos cuenta de lo importante que es la risa y encontrarnos mejor.

Pedimos siempre a nuestros invitados que nos escojan un tema, y hay canciones que a veces nos ponen más tiernos, más tristes, más melancólicos, pero usted nos ha elegido una de esas que dan fuerza, motivación, que nos ponen una sonrisa en el rostro y nos animan. *Color Esperanza* de Diego Torres.



¿Por qué la ha elegido? Hace milagros esa canción, realmente.

A mí, personalmente, me anima, me alegra y, realmente, es eso, darte cuenta de que todo está lleno de color y de esperanza.

En su libro encontramos pensamientos magníficos. Hay uno referente al afecto en la página 90, un pensamiento de Confucio, que dice: «Es posible conseguir algo luego de tres horas de pelea, pero es seguro que se podrá conseguir con apenas tres palabras impregnadas de afecto». ¿El afecto es una de las grandes fuerzas de los humanos?

Por supuesto, es muy necesario. Desde que somos pequeños lo necesitamos para crecer, igual que el alimento, necesitas el afecto en el día a día. La fuerza que tiene un abrazo, una caricia, unas palabras de ánimo, eso nos hace falta, es lo que nos da vida y energía.

Seguimos paseando por ese camino de la felicidad a través de su libro, hablemos del entusiasmo, ¿podemos sacarlo en los momentos más cotidianos?

Debemos sacarlo, debemos cultivarlo, igual que el optimismo, hay que sacarlo, es lo que nos da fuerza y yo lo titulo así: «El entusiasmo es el motor de la vida», porque creo que es eso. En esos días que no

tengamos mucho ánimo debemos encontrar algo que nos entusiasme, que nos motive y nos dé fuerzas para continuar.

Ese entusiasmo que tuvo usted al escribir el libro, por ejemplo.

Sí, la verdad es que yo disfruté al escribirlo y espero que la gente disfrute al leerlo porque lo he hecho desde el corazón, intentando hacer algo sencillo y cercano que pueda ayudar a muchas personas.

Seguimos navegando por la felicidad y nos encontramos con las tres D: descansar, descubrir y disfrutar.

Son las que yo intento utilizar porque hay días que necesitas: «Descansar, disfrutar y descubrir». Perderte un poco, desconectar, darte un poquito de tiempo para ti. El cuerpo necesita descansar pero también disfrutar y descubrir cosas nuevas y es por ello que hago hincapié en esas tres D, creo que nos ayudan a ser más felices.

¿Y saber escuchar, a veces, es mejor que hablar?

Yo creo que es tan importante una cosa como la otra. Si compartes una charla con una persona a la que solo le gusta hablar y hablar, al final te anula a ti. El equilibrio está en saber escuchar con el corazón, dejar que la otra persona te cuente y tú, a la vez, aportarle cosas positivas para mejorar esa conversación.

Y una cosa importantísima de la que a veces no somos conscientes, pero sería la solución a muchos de los problemas, no quejarnos.

Por supuesto, yo considero que el tiempo que dedicas a quejarte debes cambiarlo por buscar una solución, ya que la queja lleva al enfado, y el enfado al mal humor. Entonces, tenemos que darnos

cuenta que esos momentos de queja los tenemos que intentar canalizar y convertirlos en situaciones que sirvan para buscar una solución y, si no la tiene, aceptarlo y pasar a otro tema, pero no perder tiempo enfadándose y quejándose.

Nos recomienda, también, que miremos las cosas como lo hace un niño.

No siempre es posible pero es muy importante que veamos la vida a través de esos ojos porque están llenos de entusiasmo, de pureza, de bondad y de gratitud. Ellos nos enseñan mucho, lo que pasa es que muchas veces no nos fijamos en los niños, y ellos pueden darnos tantas lecciones...

Está demostrado Pedro, que las adversidades, los problemas, el miedo siempre enseñan y, este último, el miedo, ¿es mejor desecharlo, tenerlo menos o aprender a convivir con él de la mejor manera posible?

Desecharlo no, intentar no tenerlo, pero claro, es fácil decirlo, pero siempre tenemos miedo a algo. Entonces, hay que intentar convivir con él, superarlo, aprender de él porque muchas veces te enseña cosas y afrontarlo porque la mejor manera de que se te vaya un miedo es afrontándolo. ¿Qué es lo que te da miedo? Pues hazlo y el miedo desaparecerá.

Sí, es que, a veces, también vemos dificultades, quizá, donde no las hay ni las habrá nunca.

El 90% de nuestros miedos son por cosas que nunca van a pasar. Entonces, muchas veces simplemente es afrontarlo y decir: «Bueno, ¿qué es lo que me da miedo? Esto, voy hacerlo». Y ya está, se pasa y luego dices: «Ah, no era tanto».

El secreto es potenciar actitudes positivas, nos habla de la alegría, de la sorpresa, del placer y del amor, ¿podríamos hacer un cóctel con todas ellas? Sería fantástico.

Deben acompañarnos cada día y lo ideal sería disfrutarlas una a una, pero si puedes hacer un cóctel con las cuatro sería aún mejor, son las que nos dan vida.

A través de todos los caminos de nuestra vida, a través de todos esos momentos siempre es bueno dejar huella, al menos cuando una persona se va para siempre, intentamos sacar lo mejor de ellos, ¿es lo más importante dejar esa huella en el camino en los demás, por lo que fuimos y por lo que dejamos?

Lo considero muy importante porque cuando nos vamos, tarde o temprano todos nos vamos a ir, el mejor legado que se le puede dejar a alguien es haber sido generoso con él, haberle ayudarlo a ser mejor y a crecer. Pienso que la mejor huella que podemos dejar aquí en este mundo es ser mejores y hacer felices a los demás.

El camino a la felicidad empieza ahora, a partir de *La felicidad a la vuelta de la esquina. Un retorno a lo esencial*, de Pedro Martínez Ruiz. Nos gusta mucho la portada, vemos una sonrisa de 0 a 24 horas en forma de señal de tráfico obligatoria.

Sí, obligatorio sonreír todo el día. La verdad es que la portada a mí me encanta, es preciosa y, aparte, invita a sonreír, ya la ves y te llama, te hace entrever que dentro hay algo bueno.

Un libro lleno de optimismo porque siempre hay motivos para pensar en positivo. Y, Pedro, en el libro he encontrado una frase del Dalái Lama a modo de sonrisa que dice: «Si alguna vez no te dan la sonrisa esperada sé generoso y da la tuya. Porque nadie tiene tanta necesidad de una sonrisa como aquel que no sabe sonreír a los demás». Yo, a veces, lo he pensado, hay personas muy frías pero quizá están pidiendo a gritos una sonrisa, ¿no?

PEDRO MARTÍNEZ RUIZ
LA FELICIDAD A LA VUELTA DE LA ESQUINA

Seguro que la necesitan mucho más que nosotros, a esas personas, además, hay que darles un abrazo e intentar que vean la vida de otro modo.

Pedro Martínez Ruiz un abrazo y gracias por esa felicidad.

Muchas gracias, encantado.